

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Penuaan adalah tahap akhir dari suatu proses alamiah pertumbuhan dan perkembangan manusia dimana terjadi perubahan fisik dan tingkah laku yang terjadi pada setiap manusia pada saat mereka mencapai usia tahap perkembangan kronologis tertentu. Pertumbuhan dan perkembangan pada manusia terjadi melalui serangkaian proses yang panjang dimana dimulai dari kehidupan sebelum lahir, saat bayi, kanak-kanak, remaja, dewasa hingga akhirnya pada tahap lanjut usia. Secara umum menjadi tua atau menua (*ageing process*) ditandai oleh kemunduran-kemunduran biologis yang terlihat sebagai gejala-gejala kemunduran fisik dan kemunduran kemampuan kognitif yang sering kali menimbulkan masalah.

Menurut WHO, lansia dikelompokkan menjadi 4 kelompok yaitu : (1) Usia pertengahan (*middle age*) yaitu usia 45-59 tahun, (2) Lansia (*elderly*) yaitu usia 60-74 tahun, (3) Lansia tua (*old*) yaitu usia 75-90 tahun, (4) usia sangat tua (*very old*) yaitu usia diatas 90 tahun (Fatmah, 2010, hlm. 8).

Kehidupan manusia pada akhir pertumbuhan dan perkembangannya atau biasa disebut dengan lanjut usia akan terasa menyenangkan apabila dijalani dengan kondisi badan yang sehat, bugar dan tidak bergantung pada orang lain. Kebugaran jasmani adalah salah satu kunci untuk menjaga tubuh selalu dalam kondisi yang prima. Demi menjaga kesegaran jasmani , olahraga merupakan hal yang sangat penting untuk kita sebagai manusia lakukan agar tercapai tubuh yang sehat. Selain itu olahraga bisa juga sebagai sarana untuk mencari hiburan dan mempererat hubungan sosial kita dengan orang lain.

Kesegaran jasmani dari segi medis adalah kondisi dimana kapasitas fungsional seseorang dalam menghadapi suatu tugas. Kesegaran jasmani bergantung pada potensi biodinamika seseorang dan terdiri dari potensi fungsional dan potensi metabolik. Maka dari itu berolahraga merupakan cara efektif untuk meningkatkan kesegaran jasmani seseorang. Namun kendala waktu dan tenaga mengakibatkan seseorang malas untuk melakukan olahraga itu, sehingga banyak

banyak yang mencari cara alternatif lainnya untuk meningkatkan kesegaran jasmani mereka.

Kesehatan seseorang tidak bisa hanya dilihat dari kesehatan fisik, mental serta sosial saja. Hal ini seperti dikemukakan oleh Miftah Farid (2015, hlm. 3)

Menurut batasan ilmiah, sehat atau kesehatan telah dirumuskan dalam undang-undang kesehatan no. 23 tahun 1992 sebagai berikut: “keadaan sempurna baik fisik, mental dan sosial tidak hanya bebas dari penyakit dan cacat, serta produktif secara ekonomi dan sosial.” Batasan yang diangkat dari batasan kesehatan menurut organisasi kesehatan dunia (WHO) yang paling baru ini memang lebih luas dan dinamis, dibandingkan dengan batasan kesehatan sebelumnya yang mengatakan bahwa kesehatan adalah keadaan sempurna, baik fisik, mental, maupun sosial, dan tidak hanya bebas dari penyakit dan cacat. Apabila pada batasan yang terdahulu kesehatan itu hanya mencakup tiga dimensi atau aspek, yakni fisik, mental dan sosial, namun dalam undang-undang no. 23 tahun 1992, kesehatan mencakup 4 aspek, yakni fisik (badan), mental (jiwa), sosial dan ekonomi.

Hal ini berarti kesehatan seseorang juga diukur dari produktivitas dalam kesehariannya, dalam arti mempunyai pekerjaan atau menghasilkan sesuatu secara ekonomi. Bagi lansia yang mayoritas sudah tidak memiliki pekerjaan (pensiun), berlaku produktif disini dilihat dari produktif secara sosial. Produktif secara sosial-ekonomi bagi lanjut usia disini adalah mempunyai kegiatan sosial atau keagamaan yang bermanfaat baik untuk dirinya sendiri maupun masyarakat.

Sehat adalah modal dasar dalam upaya untuk menjaga kualitas sumber daya manusia tersebut dalam menjalani aktifitas kesehariannya. Akan tetapi kesehatan juga masih banyak dipahami secara statis sehingga tingkat derajat sehat atau sakit masih kurang dipahami. Hal ini berimbas pada upaya dan usaha meningkatkan kualitas derajat kesehatan yang kurang diperhatikan.

Salah satu upaya untuk menjaga tingkat derajat kesehatan adalah dengan menjaga pola makan, pola hidup dan pola olahraga. Dalam perguruan pencak silat Merpati Putih digunakan pola latihan pernapasan dengan metode khusus dimana dalam latihan pernapasan tersebut mencakup olah napas, olah gerak dan olah

konsentrasi dimana ketiga aspek tersebut menghasilkan suatu bentuk olahraga yang diharapkan akan berdampak pula pada mental dan sosialnya.

Proses alami yang disertai adanya penurunan kondisi fisik, psikologis maupun sosial yang saling berinteraksi satu sama lain cenderung akan berpotensi dalam menimbulkan masalah seperti kesehatan fisik secara umum dan kesehatan jiwa secara khusus.

Menurut Sarlito (2015), psikososial adalah suatu ilmu pengetahuan yang mempelajari tingkah laku individu sebagai fungsi dari rangsang-rangsang sosial (*Social Psychology is the scientific study of individual behavior as a function of social stimuli*; Shaw & Costanzo, 1970, hlm. 3). Ilmu pengetahuan disini dimaksudkan bahwa psikologi sosial hanya mempelajari suatu gejala dalam kondisi-kondisi yang terkontrol. Istilah individu dalam definisi di atas menunjukkan bahwa unit analisis dari psikologi sosial adalah individu, bukan masyarakat atau kebudayaan. Sedangkan yang dimaksud dengan rangsangan-rangsangan sosial adalah manusia dan seluruh hasil karya-karya manusia yang ada disekitar individu.

Berdasarkan uraian di atas dapat diambil suatu kesimpulan bahwa psikososial adalah suatu ilmu yang mempelajari tingkah laku manusia dalam kehidupan sosialnya. Psikososial adalah perubahan dalam kehidupan suatu individu, baik yang bersifat psikologis maupun sosial yang saling mempengaruhi.

Salah satu tanda dari buruknya psikososial seseorang bisa dilihat dari pemikirannya yang tidak rasional dan sering munculnya prasangka buruk terhadap banyak hal yang terjadi dalam hidupnya. Hal ini dikhawatirkan akan berefek buruk terhadap hubungan sosialnya.

Nugroho (dalam Azizah, 2011, hlm. 10) mengemukakan bahwa aktifitas atau kegiatan (*activity theory*) seseorang yang dimasa mudanya aktif dan terus memelihara keaktifannya setelah menua. *Sense of integrity* yang dibangun dimasa mudanya tetap terpelihara sampai tua. Teori ini menyatakan bahwa pada lanjut usia yang sukses adalah mereka yang aktif dan ikut dalam kegiatan sosial. Ukuran optimum (pola hidup) dilanjutkan pada cara hidup dari usia lanjut. Mempertahankan hubungan antara system sosial dan individu agar tetap stabil dari usia pertengahan ke lanjut usia.

Secara umum kondisi fisik seseorang yang sudah memasuki masa lanjut usia akan mengalami penurunan secara berlipat ganda, seperti tenaga yang semakin berkurang, kulit yang semakin keriput, gigi yang rontok serta tulang yang semakin rapuh. Hal ini dapat menimbulkan berbagai macam gangguan atau kelainan fungsi fisik, psikologi maupun sosialnya yang dapat menyebabkan suatu keadaan dimana dalam hidupnya dia harus selalu bergantung pada orang lain. Dari latar belakang di atas penulis berkeinginan untuk menganalisis mengenai *“Pengaruh Olahraga Pernapasan Terhadap Psikososial Lansia Pada Anggota Perguruan Silat Merpati Putih Cabang Cimahi”*

B. Rumusan Masalah Penelitian

Merujuk pada latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah yang disajikan adalah:

1. Adakah pengaruh olahraga pernapasan yang diberikan terhadap psikososial lansia pada anggota Perguruan Silat Merpati Putih Cabang Cimahi.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang telah disampaikan diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui adakah pengaruh dari olahraga pernapasan yang diberikan terhadap psikososial dari anggota Perguruan Silat Merpati Putih Cabang Cimahi.
2. Untuk mengetahui tingkat psikososial lansia pada sub komponen fungsi dan peran sosial di masyarakat, aspek kepribadian dan minat personal mereka.

D. Manfaat Penelitian/Signifikansi Penelitian

Berdasarkan tujuan yang telah penulis paparkan di atas, maka penelitian ini di harapkan bermanfaat bagi diri sendiri maupun orang lain. Hasil dari penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teori

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan mengenai psikosial lansia bagi penulis pada khususnya dan bagi pembaca pada umumnya.

2. Secara Praktis

- a. Bagi Perguruan Silat Merpati Putih, hasil penelitian ini diharapkan bisa memberikan informasi mengenai pengaruh olahraga pernapasan yang diberikan terhadap psikosial lansia sehingga diharapkan dapat menjadi bahan acuan dalam memberikan pola pelatihan yang tepat.
- b. Bagi anggota Perguruan Silat Merpati Putih, hasil penelitian diharapkan bisa menjadikan informasi mengenai psikosial mereka dan dapat menjadi bahan acuan dalam upaya memperbaiki dan mempertahankan berbagai macam aspek yang mempengaruhinya.

E. Struktur Organisasi Skripsi

Struktur organisasi dalam penulisan skripsi yang peneliti ambil adalah sebagai berikut:

1. BAB I : PENDAHULUAN

Dalam bab pendahuluan ini dipaparkan mengenai masalah yang terjadi pada penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti dengan urutan penulisan sebagai berikut:

- A. Latar Belakang Penelitian
- B. Rumusan Masalah Penelitian
- C. Tujuan Penelitian
- D. Manfaat /Signifikansi Penelitian
- E. Struktur Organisasi Skripsi

2. BAB II : KAJIAN PUSTAKA

Pada bagian ini peneliti menulis mengenai teori-teori yang mendukung dan berhubungan dengan variabel dalam penelitian ini. Berdasarkan kajian tersebut peneliti menjelaskan pendiriannya dengan

disertai alasan-alasan yang logis. Untuk itu pada bagian ini membahas tentang teori dan hasil penelitian dari para pakar terdahulu mengenai penelitian yang akan dilakukan. Dalam bab 2 ini urutan penulisan adalah sebagai berikut:

- A. Olahraga Pernapasan
- B. Psikososial pada Lanjut Usia
- C. Perubahan Psikososial
- D. Permasalahan Psikososial Pada Lanjut Usia
- E. Pengaruh Aktifitas Olahraga Pernapasan Terhadap Psikososial Lansia
- F. Penelitian Terdahulu
- G. Kerangka Pemikiran
- H. Hipotesis

3. BAB III : METODE PENELITIAN

Pada bagian ini merupakan bagian yang bersifat prosedural, pada bagian ini peneliti mengarahkan pembaca untuk mengetahui bagaimana peneliti merancang alur penelitiannya dimulai dari pendekatan penelitian yang digunakan, instrument yang digunakan, tahap pengumpulan data serta langkah-langkah analisis data yang digunakan. Dalam bab ini urutan penulisannya adalah sebagai berikut:

- A. Desain Penelitian
- B. Populasi Dan Sampel
- C. Instrument Penelitian
- D. Prosedur Penelitian
- E. Analisis Data

4. BAB IV : TEMUAN DAN PEMBAHASAN

Dalam bab ini menyampaikan dua hal utama, yakni (1) temuan penelitian yang didapat berdasarkan hasil dari pengolahan dan analisis data dengan berbagai kemungkinan bentuknya yang disesuaikan dengan rumusan masalah yang dibahas dalam penelitian, (2) pembahasan temuan

penelitian untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan sebelumnya. Adapun tahap penulisannya adalah sebagai berikut:

- A. Temuan Penelitian
- B. Pembahasan

5. BAB V : SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

Dalam bab ini berisi simpulan, implikasi dan rekomendasi yang menyajikan penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian sekaligus mengajukan hal-hal penting yang dapat dimanfaatkan dari hasil penelitian tersebut. Dalam bab ini penulis menyimpulkan penelitiannya dari awal permasalahan sampai dilakukannya penelitian. Dalam bab ini tahapan penulisannya adalah sebagai berikut:

- A. Simpulan
- B. Implikasi dan Rekomendasi